武備志

武備志卷九十

防風茅元儀輯

陣練制

練三

教藝七

棍三

少林棍法闡宗三

或問曰、語云、鎗乃藝中之王、以其各器難敵也、又謂棍爲藝中魁首者、此何說乎、余曰、凡武備衆器、

非無妙用、但身手足法、多不能外平棍、如鎗之中
平拳之四平、即棍之四平勢也、劍之騎馬分鬃、拳
之探馬、即棍之跨劍勢也、藤牌之斜行、拳之躍步、
即棍之騎馬勢也、拳之右一撒步、長倭刀之看刀、
即棍之順步劈山勢也、鬪刀勒馬登鋒、拳之單邊、
即棍之鳳展翅勢也、又之埋頭獻鑽、即棍之潛龍
勢也、鎗之劄鎗、拳之擸拳、長倭刀之刺刀、即棍之
單手劄鎗勢也、拳之進步橫拳、倭刀之單手撩刀、
即棍之旋風跨劍勢也、凡此類、難盡述、惟同志者、

引伸觸類則魁首之說不虛矣。

或問曰棍既包羅衆藝則他藝可盡廢乎、余曰古人制藝、必立一意、吾人資性、各有所長、豈可盡廢、惟楊家鎗、太祖長拳、綿張短打、孫家陰手棍、少林兼鎗帶棒、乃五家正傳、苟能習練精熟、得其心印、餘可㪚篇棄之矣。

或問曰、我固不必旁求衆藝矣、彼藝不同器、器不同用、其設衆器之意、與夫相持之法、皆可得聞乎、余曰器必有頭、頭頭之輕重不同、柄之長短各異、長

者頭輕。便用陰陽手、短者頭重。便用陰手、又有柄後安一小月鏟者、蓋欲魁鏟沙泥以撲人面目、乘隙易入、此又鈀鏟鐮之不一器、而一用也、不特此也、猶有瓜鎚月斧同一類、關刀斬馬刀同一類、虎尾梢軟鐵鞭同一類、長倭刀竹節鞭同一類、雙刀雙劒雙鐮同一類、均非異器同用者乎、至于刀之利、利在砍、鎗戟之利、利在劄、月牙鏟蛾眉鏟鉤鐮之利、利在鉤推、而長刀之飛刀、藤牌之標鎗、此又短技長用、猶不可忽者、惟藤牌則勢低氣固、劈劄

對加必誘其刀前牌後乃可破的凡諸此類名
各殊取勝不一倘與棍遇惟隨其器而審其所恃
以爲利者何在則乘其利之隙處用穿提以入之
盤旋出入得勢得機因敵制勝用棍之善者也余
難悉具當以類推之
或問曰人動稱少林棍今觀圖訣俱是鎗法何也
余曰諺云打人千下不如一劄故少林三分棍法
七分鎗法兼鎗帶棒此少林爲棍中白眉也
或問曰棍以中四平爲諸勢之王以其機變難測

也、然使彼我皆四平、何以勝之、余曰、彼持四平、我則以他勢驚之、待彼捨四平而變他勢、我則捨他勢而變四平、取巧而入、乘空而發、故法曰、四平還用四平破、此之謂也、

或問曰、嘗聞單手劄人、名爲孤注、又名棄鎗、果爾否乎、余曰、此少林之所以妙也、如單手劄人圈裏、彼拏開我失前手、則順勢用法中倒拉鞭而走、隨用風捲殘雲勝之、如單手劄人圈外、彼攔開我失前手、則順勢用孤鴈出羣而走、隨用鷂子撲鵪鶉

之此無中生有死裏逢生又何孤注棄鎗之有
或問曰倒拉鞭救圈裏敗鎗孤鴈出羣救圈外敗
鎗固矣然亦有利于人而不利于巳有利於巳而
不利于人者乎余曰人巳勝敗總在圈外如單手
劄圈裏彼易拏捉以敗我鎗于左我雖順勢用倒
拉鞭走出再轉身有風捲殘雲可救然其步多體
拗且其棍撩上打下猶未必能併中平鎗而緊可
撩可打也若我單手劄圈外在彼固難拏捉縱能
敗我鎗於右用孤鴈出羣走出勢力順手足快而

前手接棍又便再用撲鵪鶉單手斜劈則隨其鎗之高下無有不中較之圈裏之利于人而不利已者功相反也故臨敵時惟圈外為破的

或問曰諸勢之中有曰拏攔提捉劈者可得聞其要乎余曰圈內有拏圈外有攔遮下有提護上有捉惟劈則上與左右可兼用也用法雖難形容大要不外拳之陽仰陰覆而已一陰一陽一仰一覆時仰時覆如龍之翔如鳳之舞如珠之走盤活潑圓轉而前手之伸縮不　後手之開闔無跡尤當

心也、

或問曰、訣中有劈、有劄、有打、可混用乎、余曰、不能受劄者目鼻喉心脇腹虎口膝臁、不能受打劈者太陽腦頭耳手指、究其用劄打其手者使難持棍劄打其臁膝者使難出入劄其心脇者使難遮攔、大抵上下易遮、而心手難架也、

或問曰、吾聞法云、去如箭來如線、言其疾也、用中雖有拏攔劈提勾提等法而架格之然、其棍體微小、如恐兩平相敵、亦有格不中而着空者乎、余曰、

今以一字乂字喻之、則可明矣、如彼劄我面、是此斜一。字吾以後手稍低、使棍頭略高、是此斜一字、二一字交加、成一乂字、如彼劄我中平、是此正一字、吾亦以後手稍低、是此斜一字、二一字交加、亦成一乂字、如彼劄我脚、是此叙一字、吾以後手稍高使棍頭低下、是此斜一字、二一字交加、亦成一乂字、不拘挐攔劈捉勾提等法勢、勢之中着着之內、彼來我去盡成一乂字、豈有着空而不中者平、

又問曰、吾聞千金難買一聲響、果棍響即可進

余曰不然如所謂不招不架只是一下者何
乎如所謂犯了招架就有七八下者何止一聲乎
甚不可執一而論也
或問曰吾聞棍打起手可常恃乎余曰藝中有先
人發後人至舊力略過新力未生之法此等玄機
眞千古不發之秘能於此中解悟權巧制敵使彼
進之不可退之不能束手畏伏方爲無敵若未成
列而襲人此不過偷疾取勝而已何以伏人哉
或問曰先發後至固矣如我待彼發彼待我發將

遂巳乎、余曰、法中有云、彼鎗發、我鎗拏、彼鎗不動、我鎗劄、此一劄也、不淺不深、非眞非僞、明此機者、進乎技矣、故法有彼靜我亂、彼亂我靜、靜中用亂、亂中用靜、此取勝之妙用、學者當體認也、

或問曰、吾聞器長一寸強一寸、如彼持長鎗而我棍僅半之、何以敵乎、余曰、此特不能先發耳、如對敵、我則以花法誘之、待彼鎗近我身、或拏或提、連步速進、身入彼鎗中、雖長何用、此所謂守法也、

或問曰、我持小棍、雖冠以刃、亦無幾也、如遇彼長

刀大斂不將爲彼截其銳乎、余曰、棍中有穿[illegible]
賺之法、如活龍生虎、難攖其鋒、彼安能傷此所
柔能制剛也、若鎗之身長體重、進退不捷、而傷於
刀鈚者、又不可一例論也、
或問曰、訣中有穿提閃賺之法、可得聞歟、余曰、斯
法也、其機玄、其旨與非心精思巧者不能造、非功
深力到者不可言、閃賺者手固步小、推棍入彼懷
中、左拏閃右、右拏閃左、莫可測度、不至犯硬、此是
賺法、若穿提、即非如閃賺者之小可也、局勢濶大、

運用圓活、如彼立勢便於左攔、我則從左上、以湊其攔。及彼攔下我巳先機而穿乎右矣、如彼立勢便於右拏我卽從右上以湊其拏、及彼拏下、我巳先機而穿乎左矣、循環無端、進退無迹、如電飛雷奔、目不暇視、手不暇指、無論圖中諸勢、皆以此爲勝筭卽破諸家利器亦恃此而奏功訣中所謂靜中用亂者、此也、所謂舊力略過、新力才生者、亦此也、所謂彼鎗不動我鎗劄者亦此也、豈非一了百了之說乎、

或問曰圖中之勢有持其棍根至盡者有握而留其半者果何見乎余曰此各有時如我身入彼棍中收棍而用陰手則我棍緊容彼棍在我身外非棄物乎若我身未入彼棍中用兼鎗帶棒苟不持根則拏捉不圓活且棍根自擊脇腹矣

或問曰人嘗持棍惟恐失手今遇敵換手可乎余曰左右換手蓋欲惑亂敵人耳目使不可測然須換在未交鋒之先令人狃而不覺故載之者欲人平時習熟則臨期可無掣肘之患矣

或問曰、立守一勢、可應敵乎、余曰、兵貴神變、必讒立一勢、又立一勢、復換一勢、使彼應接不暇、則勝勢在我、若徒恃一勢、則人悉其虛實、何能全勝哉、

或問曰、臨陣則各有定次、毫不容越、何立一勢、又換一勢乎、余曰、換勢爲平日習演場中比試言耳、若遇大敵、惟以逸待勞、或未發而先入、或待發而後應、隨時審勢、見可而進、其要以膽大爲上、

或問曰、觀圖中之勢、手足開闔、身體聳伏、彼不幾於乘空而易入乎、余曰、此非空也、所謂誘敵也、若

才拾緊密門戶不關、彼安入吾彀中耶、

或問曰、如遇十餘人、四面圍合、何以出乎、余曰、拔中有指東擊西、覻南攻北之法、如我見某人弱可出、必先張威賈勇、佯敵乎強、忽然擊弱、攻其無備圍斯解矣、此所謂寡可敵衆也、

或問曰、既得出圍、人或排一字、或排鴈翅、欲復圍我、何以禦之、余曰、凡敵只怕背面兩受其敵、如彼人多、我則抽身只對右首一人、則彼衆人皆在我面前、而背後可無患矣、此所謂一面受敵者也、

或問曰雖一面受敵羣然同進何以應之余曰藝中有佯輸詐敗之法故我抽身而走則彼必追然追者雖衆不能無先後吾取其最先者而用奇以擊之此所謂以弱勝強者也

或問曰均一人也始未學藝或能勝人及既學反不能勝何也余曰此非學不學之故人當未學時一旦遇敵無可思索突然而進氣奮手快故偶而勝及既學後一心要求勝一心要全名一心恐不能勝思慮遲疑反為人所勝矣所謂相打忘記跌

法者此也惟練習精熟心手相應來快去速全矣

或問曰人當臨敵之時每每失其故步何也余曰藝高人膽大苟平日識見未廣工夫未純若一遇敵則心志亂手足忙不能自主矣故弓馬熟閑良有以也

或問曰人身之高不過五尺側身對敵不滿尺餘何用圖勢種種乎余曰見之眞者守斯固故繪圖書訣曲折詳言使學者于平時較量練習孰爲生

門孰爲死門孰爲正着孰爲哄着了然胸中至當機決勝之日見在人先隨發隨應迎刃而解矣故喫緊處只是不聽人哄

或問曰用武以披堅重鎧掩避鋒銛今圖中盡繪裸體單褌者果何意乎余曰圖中繪以赤體者分腕肘兩拳之陰陽胸背之正側二足之順拗虛實面目之斜正高下使人觀圖習演則足不亂踵胸不亂向手中之關鍵不紊而身之轉換變勢易識也豈可泥爲定矩乎

或問曰棍尚少林今寺僧多攻拳而不攻棍何

余曰少林棍名夜又乃緊那羅王之聖傳至今爲無上菩提矣而拳猶未盛行海內今專攻於拳者欲使與棍同登彼岸也

或問曰今攻少林棍者不乏人然多不同者豈人有異師師有異教乎余曰教本一源但世遠人乖授者尚奇好異或以此路頭而混彼路尾或以彼路尾而雜于此路中甚至一路分爲二路惑世誣人博名射利余深扼腕特爲標眞

或問曰、聞棍長一寸強一寸、今棍只用八尺、或八尺五寸者、何不再加長乎、余曰、雖然、如不精熟、反被長悞矣、

或問曰、少林之棍、俱傳六路、今圖只布一二五路者、其意可得聞乎、余曰、傳雖六路、勢多雷同、惟一。二。五。路最爲切要、能於圖中諸路習熟、餘可以類推矣、

或問曰、少林諸棍、皆可却敵取勝、而穿梭一路似無實用、亦欲學者演習之、此何意乎、余曰、師意患

人持棍生。澀。、先用此路使棍與手。相。洽。、伸縮如、進退便利、臨敵可無掣肘之患、

或問曰、棍爲藝中魁首固矣、而所用之棍、以何木色爲佳、鐵棍可能用乎、余曰、疆界不同、名色不一、惟質堅而實、性剛而和、自根漸細至梢如鼠尾然者、則用方靈生成直無疤節者爲上、劈成鋸成者文斜易斷、如梢過大、則頭重難用、如腰軟則無力、如太硬、不便拏捉、然棍之重輕、則隨人力之大小而用之、若常用、惟三觔二觔半者爲的、如鐵棍則

長七尺五寸、約重計十五六觔、其制與木棍等、然非巨力者不能用、兩頭細於腰者、但便于陰手耳、要之輕者便捷也、

或問曰、論中云、棍當冠之以刃、刃固有式矣、而所以輕重之宜、可得聞乎、余曰、前刃制以菠菜葉、中起劒脊、取其堅也、兩刃要薄、取其利也、鎗庫亦要薄、取其輕也、庫口週圍一寸八分、過大則桿大而難用、中用一銅箍如箬盤子大、庫口亦用一銅箍、只一分餘濶、頭式壯觀、二式輕利、三式透堅、總之

以車爲最也其安桿之法以桿之性不免有彎將刃順其性對桿彎側安其上庶拏劈至地不使鎗頭揷入土中而失悞也桿後不宜安鐏恐自擊腹脇惟用一銅箍箍底用平鼓釘一箇釘桿内爲妙不可漆如漆澀手不活矣

或問曰圖中持棍有左手在前者又有右手在前者歌訣但就勢論耳其意再可得聞乎余曰左手在前劄拏等法人人便之右手在前者劈打須易而單手劄鎗難也今以左手在前牏之孤鴈出羣

勢鷄子撲鵪鶉勢、此是右轉身劈打法也、又以右手在前盼之、敬德倒拉鞭勢、可化與孤鴈出羣同用法、庄家亂劈柴勢、可化與鷄子撲鵪鶉同用法、此是左轉身劈打法也、又可化與左手在前邊攔勢同、用法、如順步劈山勢、可化與左手在前鐵牛耕地同用法、又可化與左手在前羣攔同用法剪子股勢、可化與左手在前穿袖同用法、此數勢、即是左右二手同用法勢也、惟不便於單手劄鎗耳、如人習演左右二手、用法精熟、可稱絕技矣、引此

類扑觀者詳之、

或問曰、吾觀圖勢有轉身回打者、似于遲滯不快疾、可得聞其妙乎、余曰、轉身之法、其機在頭、頭乃人一身之主、如身欲右轉、必以頭先轉右視敵人、身則隨之、如若身欲左轉、亦以頭先轉左視敵人、則身隨之、此左右轉身之秘法、快如風旋、何遲滯之有、

或問曰、圖勢歌訣、已見其妙、有云庄家六棍者、又何謂也、余曰、庄家者、不識棍法之稱、六棍者、謂左

右之上中下也、如彼持棍右手在前則右脚亦在前方能用力打我左邊頭頂、吾以陰手持棍、立勢左脚在前、如四平勢樣、候彼打下、我用棍梢圈外一勾進右脚入彼圈裏、用棍根畨打彼太陽、彼若躲閃、我即當心一搗、彼橫打我左邊腰、我移左脚進于右、將棍梢揷在地上、直搪格彼棍、進右脚入彼圈裏用棍根當心一搗、彼橫打我左邊脚、我進右脚、將棍梢揷在地上、直搪格彼棍、進左脚、用棍梢畨打彼頭、此三着、圈裏犯硬打也、彼持棍打法

如前我持棍立法亦如前、彼照我左邊頭頂打下、我將頭一低往左一閃、移左脚于左、入彼圈外、進右脚、用棍梢順挐、則彼棍從我頭上過于右矣、用棍根打彼膝頭、彼打我左邊腰、我移左脚于右、將棍梢插在地上、直搪格彼棍、進右脚入彼圈裏、用棍根當心一擣、此着亦是犯硬、不能順其勢力、入圈外打也、彼打我左邊脚、我脚並齊高跳起、則彼棍從我脚下過于右矣、我進右脚、入彼圈外、用棍根番打彼太陽、此上下二着、圈外順勢力打也、如

彼持棍左手在前打我右邊頭腰脚我進步架格亦如前法破之此陰手棍法也若少林棍法則不然彼我之棍長短皆同我用陰陽手持棍立四平則我棍半截在前彼欲打我頭腰脚我棍已抵彼心前彼焉能打得我乎必是劈格我棍我即用穿提閃賺等法勝之矣且陰手前法圈裏犯硬次法圈外順勢力二法雖善恐入懷内躲閃稍不如法難保全勝大抵長棍打人力弱短棍雖力雄與長棍敵又難近身凡遇打者用躲閃架格鑽入彼懷

內訣有不及之處，必不能重傷我也。何也？凡打棍頭有力，棍腰無力，鑽入懷者，彼棍已半截在我身後矣，稍有不及，故云不能重傷我也。

或問曰：讀棍論，閱圖形，誦歌訣，即可稱絕技乎？余曰：圖訣雖詳，其中變通活潑之妙，非口傳心受，何以曲盡？故非師不通，聖得訣回來好看書，此之謂也。

或問曰：長鎗則有楊家、馬家、沙家之類，長拳則有太祖、溫家之類，短打則有綿張、任家之類，皆因獨

步神奇、故不泥陳迹、不襲師名、今子棍法通玄、不讓鎗拳諸名家、卽謂之程家棍、非誇也、何斤斤以少林冠諸首哉、余曰惟水有源、木有本、吾雖不敢列鎗拳之林、然一得之見、莫非少林之所陶鎔、而敢竊其美名、背其所自哉、

此卷批點悉照程氏原本、附其凡例于後、

棍勢之名爲｜

棍法之名爲〔〕

字中之眼目爲◎

句中之關鍵爲○

斡旋上下而亦不可忽者爲○

其式詳器械中

武備志卷九十一

防風茅元儀輯

陣練制

練

教藝八

棍一

紀效新書曰、此器勢短、步卒習用、竟不能以短接長、即法中皆一打一刺、而棒無刃、以何為刺、今加一刃、但刃長則棒頭無力、不能壓他棒、只可二寸、

形如鴨嘴打則利於棒刺則利於刃兩相濟矣一名曰棍南方語也一名曰白棒北方語也孟子曰執梃可以撻秦楚之堅甲利兵遂以棒爲利夫孟子之言謂得其人和則雖梃可撻堅利正謂其梃不如堅利而能撻堅利言其人和爲要也今無孟子之所謂人和而欲以梃爲利器何其不思之甚也畢竟不是馬上利器爲所誤更甚

陰陽要轉　兩手要直
前脚要曲　後脚要直
一打一揭　遍身着力
步步進前　天下無敵

總訣歌

中直八剛十二柔　上剃下滚分左右
打殺高低左右接　手動足進參互就

解曰

剛在他力前　柔乘他力後

彼忙我靜待　知拍任君鬪

總訣歌

覞不能如能　生疎莫臨敵
後手須用功　遍身俱有力
動時把得周　一發未深入
打剪急進鑿　後發勝先實
步步俱要進　時時俱取直
更有陰陽訣　請君要熟識

總步目

當直破打剃大頭坐大剪

搦挑小咀坐剃小剪

走馬回頭丁字步

直符送書殺

下起穿手上

滴水獻花

馬前斬草

鐵牛入石

高攔兒棍

喜鵲過枝

二龍爭珠

定四步行

鐵門鎖

下起接

單鞭熈

趂棍走

閃腰剪　三脚峙　雞啄谷

上棒鏊　順勢打　盤山托

齊眉殺　直起嗑　串剪

大餅　子午　倒頭

推牽　滚献　採洗

偏身中攔殺

當

起

止

大[illegible]良欽之傳、此當字、如曲中之拍位妙、下

故賛之曰、我肥他旁、前手直當、後直加拔、有神

中學到此、一貫乎萬矣、

拍位

起

右劉邦協之傳中間亦有拍位、不用拔剃洗落、只

撒手殺則又緊矣、

拍位

左右來俱有拍位

敎師林琰詩曰壯士執金鎗只用九寸長月月打

一轉好漢見閻王

三敎原來合一家總不外乎致人而不致於人後

人發先人至之理也

將提頭低穿入他棍下或左邊一起一剃或右邊

一起一剃起要有響爲度一響即可坐頓殺焉

棍提起手陽殺去及打去俱手陰陰陽最要識透

轉陰陽不可太早臨時一下乃不費力明之明之

折脚不如直人

要緊

腰力爲上後手力次之前手力又次之大門大侵入磕小門不可大侵入挑大門磕則彼必死無疑矣小門若大侵入挑恐彼挑不起則難救矣若挑聲一響然後大侵入打抵小門只是哄他不眞要打他殺他也

大當大頓坐小揭小門坐他大壓我偷過小門坐他小壓我偷過大頓坐千步萬步此段盡之

解曰

咀是脚去手去剃是脚去手回頓是脚去手去剪

是脚去手回、
打認棍打、咱認棍叩剃認棍剃、入認棍入挑、挑認棍
挑、凡舉手俱要認他棍若認人不認棍之説、是彼
棍已敗開了、只管認人坐夫也、
直磕一聲就殺夫、不用拨剃、亦甚緊矣、惜無困死
人棍之法、大抵用拨剃爲是、
鐵牛入石、我打去、他揭起、我將棍尾勿墜、就將棍
尾倒抹上一下、即大剪他手、或即打他手、打他來
我揭起、即入殺他小門、極妙極妙、

凡直當之後打下不如進脚坐頻下、打下則白也、
盡他反當我頻坐下則有有餘之勢如他再起則
再當之大小門皆然
凡小門對揭對打必須乘揭用小剪變大剪如鐵門鉸
或將身抽退他打來我就大門下起接剪殺變時
勿使他揭着揭着則不及矣
初教滚手直入次教大粗打揭亦要直後教輕牽
順勢待他臨身二三寸之地全用折脚又有閃退
法有跳退法要知採與牽不同要在哄使虛乘之

俯身揭順勢剃急接打三脚峙打定四打俱要習熟

要習上攔大小門剃下攔大小門剃下攔小門剃頗難須用功習之

凡日間將棍一打一揭自習打揭聲久則自有力高不過目低不過膝

大門接兇棍有五扁身中攔接一也高[illegible]接二也下起磕三也我棍略橫離前手一尺受他打一下四也待他打將到身用手前一尺磕他一下五也

各接後須急用大剪繼之以殺

接高攔有三一肶磕一拔後手一尺剃一進[illegible][illegible]

低打來亦然

他起高攔我徑趕上逼他如殺狀若打下即接揭

隨時用俱可抽讓亦可有抽讓有不抽讓亦須知之急折脚順

勢剪若逼近就對胸喉殺去俱妙

他起高棍我略進入待他落大折過大門打他半

棍一下就進殺丁字𦥑頭亦可須知有順勢不論他棍打落打

不落我都是如此

他起高攔打我折進大門將他棍尾或半棍敲下齊眉殺、須知有順勢敲時切不可沉自棍、

凡接高棍須防他盤山托就坐下小剪

他高攔打下、我就大門揭起、不用陰陽手、只直揭、起則我在上而彼在下矣、他若將棍、如打下而不打下當我揭起而彼下則我輸矣總不外棍深入、在上者取贏、若我棍打沉了他打來、我用別步皆不及、只直硬起妙、

破直殺有七、一步閃腰打、二步折脚、二步滚、二步

流水、

喜鵲過枝有四、他直高打來、我將棍抽過大門
他下、隨用大剪、一也、他直高打來、我將棍抽過
門讓他下、對胷殺去、二也、他直平打來我坐脚過
枝、進步小門殺他、三也、他平殺、或打來、我折後脚、
即順勢、大門剪殺、四也、以上過枝俱在下面過入他
棍二尺即過、
滚刜後、須再趕上、當剪死他棍、然後殺、記之記之、
大小門皆然、

解曰

滚是他低平直殺來我棍在高遂坐下量離了手前一尺與他棍尾相遇順滚至他手殺他身剃是他高打來或高殺來或他雖把定未動但棍尾高有十字我用棍尾量一尺之處與他棍尾或棍中相遇剃下至他手殺他身此滚剃之不同也然下起磕彈何以不滚剃曰磕既響一聲恐他棍開或沉無橋可乘故必打剪然後殺

二龍爭珠殺就捊下不用提起棍此妙全是手法

上前後手俱有法正教師童琰父所謂臨時也我肥他傍亦是臨時取力須要悟他臨時取力

口訣

但凡打敲採洗須用後手功夫故棍不用提起高今之欲用力打人者惟恐棍起不高打不重蓋只是有前手之力無後手之功故耳

凡左右門打來俱用手前一尺敀他棍尾凡左右門殺來俱用棍尾敀他手前一尺蓋他打來勢重必須吾手前一尺方接得捐他住他殺來手輕又

要過枝必須用吾棍尾攺他手前一尺、打到中間他打下、我接起、我勿打下、他决再起、卽急再直當去則他自敗也、

我打他接、我須不與他接着、卽轉挑起進打、或埋下引他打下我起接則爲後發先至、

他打來、我打去、他起我對手穿入小門、隨將兩手捧高手動時、卽落定四步寸寸打上、隨他小門殺、小門壓、大門殺、大門壓他起大高趕上剃要就殺、或先接後殺、他起小高趕上大接、或揭小剃、

打下、我揭起我哄他欲打下而實不打下、
盡力揭起力使過了即趕將他棍剃下剃後待他
起進步直當、
他打來臨身在小門則趣棍走一打在大門則走
馬回頭丁字步一打順棍上一殺又一大剪扁身
中攔殺、
大門輕打他棍一下他用力來抵即丁字步大進
打彼自屈矣、
小門更易直鑿只哄他棍起就過大門直當剃打、

侵他一尺、如上攔殺狀、直破打他棍、打下作敗狀亦可、就進步

侵四五尺小門一揭、或流水小剪、他起我揭、大進步對手鑿、

或再大進步倚他棍尾、直剃下打他手、或頭急變

扁身中攔殺、

侵他二尺、低打低揭連幾下、待他忙時、徑進步大

起棍、從小門去打他手、不論中不中、須急退丁字

回、他決進我小門來傷我、此時我一揭一進壓剃

落打他手、決中矣、

侵他三尺、直破打他棍、他過向小門來傷我、我急

滴水大進步捧他棍、若他棍不起、我就小門進、△

（若鈎刀就將他割來）扁身中攔鑿、若他棍起、我棍粘他獻花

直破打落、急變二龍爭珠、大門手兜殺、

先侵二三尺一打、坐身沉棍頭、他必進殺我、就下

起磕一響、大進步打剪、或丁字回打剪、然後扁身

殺他、喬教師曰、彈鎗則在下面橫捧、亦起磕之法、

但在下面橫、則無不響之理矣、童教師曰、一聲響

處直千金、彼失隄防、我便贏、是也、依喬教師之說、

乃知伏回之鎗、俱是哄我殺去、他即起彈殺我也

記之記之、

他用極長軟鎗或竹鎗、我須坐身、將棍頭提高、慢慢迫上、待他下面殺來、即變一攔、粘定用黃龍攪尾步趕、萬無一失、

大門高對打我、且將棍起在高、連脚抽回些些、遲斯須進步壓打下、即進扁身中攔殺、若我打去、他棍提回讓我、我須勿將棍尾打下、只進步對他胸喉直殺之、

入門對打、他弱我用強、他強我弱、讓兩在高、讓他

打下、我便進壓兩在低、讓他先提起、我便
連打殺、
大門對打對迫、忽然變大僻兒猛打下、甚妙甚妙兩人
對雞啄、亦如此變。
對雞啄大進步、趕入對棍尾剃、又起進殺、待他起、
直當去、
他雞啄、我須起兒棍、入剪他手前二尺之間、他連
起、我連剪我雞啄、他起兒棍我讓他先起、穿他
門手上、我接兒棍步亦可、

他直殺來須進脚向小門剪或向他棍尾小門起變大剪或端的直破閃腰剪儿剪後須用進殺都不如定四步坐直趕上

他盡手殺來我徑折進前脚過大門對手殺去不與他棍相粘或折過小門亦如法

大門哄殺他壓我我過小門假作敗狀他决殺來我一揭折進殺或打

他直殺來我直殺去我將脚折過分分將手反陰陽盡殺去莫非後發先至之意

小門殺來急我坐進前脚就他棍中滾入

二三下然後殺

凡過小門殺來我就行過小門就他棍尾對手直打下若變過大門殺來我就行過大門就他棍尾對手直打下妙妙

直符送書殺難揭盤山托大折過小

大哄過小待他來小壓急過大剪殺蓋哄多則容易也剪而後殺則無後患也中有順勢須知之

凡將棍直指慢慢侵入待他動欲打我我就殺他

他欲殺我、我就進打他手、

下哄待他剪向上、直符送書殺上上大門、或打他手

拆脚、伏下小門殺、或伏下待他來一揭殺更妙、

掭地金鎗、變坐脚殺、

大門迫他壓低、我抽下過小門如殺狀、他決盡力

來小壓、急急抽過大門、剪殺此步極妙、

右此步高打來亦如此、哄急翻剪殺、鐵牛入石、我

揭起打下、他方揭起、我就抽過大剃打、

他閉大門、我折後脚就下起、徑殺他大門、略意、剪他

門小門我進前脚就下揭起徑斃他小門、
我起流水漸進、他决來打我手我將脚坐下直
他手一棒或殺皆可又他來打我手我從小門
揭接或大門一起接、要在我右手前七八寸之間、
與他棍尾相磕、一響爲度二門起、俱繼以剪急變
扁身中攔殺、
他大剪我壓他、他用滴水棒我進步將棍取正掛
他、然後倒頭、
兩人侵人之際、他滴水棒我急用倒頭、

我滴水入他小門他用倒頭我坐後脚急殺去認定他

剪打急起磕起磕復急剪打剪打復急起磕相連而進彼從何處殺將來微乎神哉破金鎗之第一法也穩而能勝習之習之

我單鞭壓他變馬前斬草我且大進一步硬用手力他棍自輸

單鞭上他過小門若深入即用直符送書殺若他入淺則不可恐他揭起只用趕上直打凡殺來

大小門、皆如此例、

兩棍相交、他抽回伏地開小門、我直捧慢慢指待他發殺、然後揭牽或剪進殺他、

沿伏棍低棍、須用小剪離他手前一尺之間、他急過大門、我或揭進打一可、飛風箭一可、急變大剪殺亦可、又我小剪他、他抽走、我急進步起高棍打他、須二步折過小門、

小剪是棍中至要、人所不疑者、

我扁身入深、此時不顧性命了、只兩月認他胸前、棍上空急穿下、棍下空急穿上、

我打棍後繼以殺、殺後大門、即當採洗、洗而後殺小門、須小牽、

兩人揭打、我因手避之、順侵打、打時不可沉自棍、不使他揭得須後手出在前手協下去打則他揭不得、直符難揭、

他坐低、我正好折過小門打、

打時須記得進殺千萬千萬兵多忘之、

何嘗叫人勿要打哄他棍來就我打若打他棍着響一聲便可殺進、

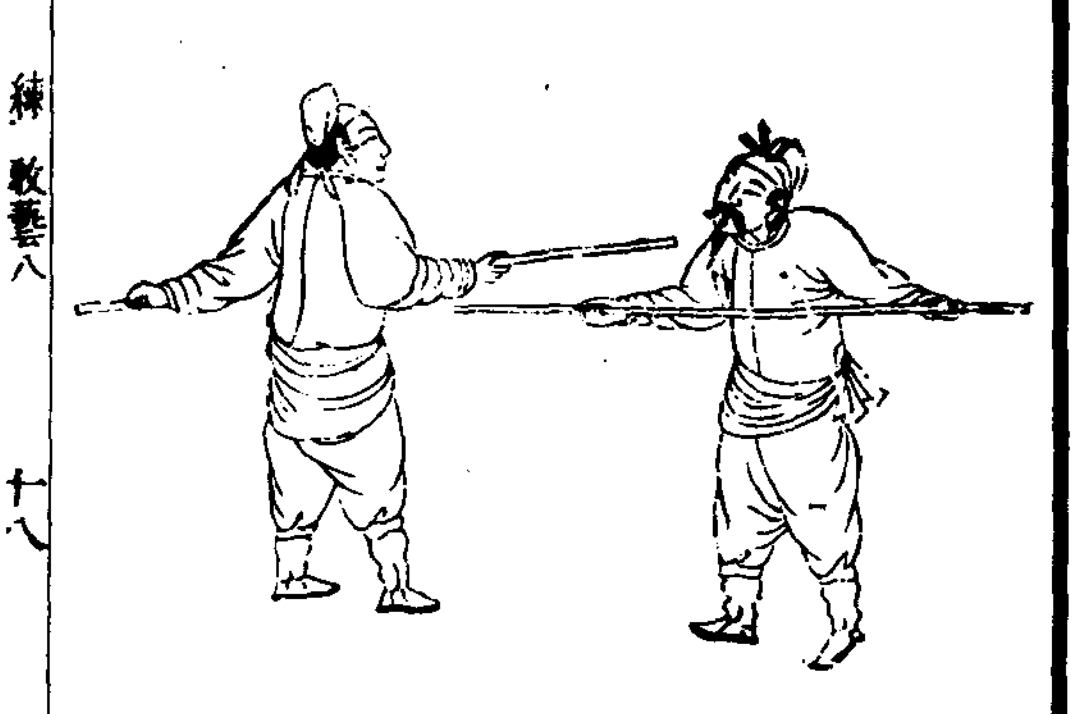
何嘗叫人勿要殺哄他根開殺去勿使他
殺、深殺後在大門即洗小門即揭牽此所謂至
而不致於人也
凡起手要打要殺俱要在他門內一尺之間未可
將手勢發盡待他趕來傷我他手勢已盡此時或
大或小、或剪或揭、或自大下起接各將他棍死了
然後進步扁身中攔殺無不勝也法曰後人發先
人至知此決不可一發便要傷人徒使自勢發盡
爲他人反傷戒之戒之

俱是順人之勢、借人之力、只要快便、又要似進實
退而後進、則大勝矣、問如何是順人之勢、借人之
力、曰明破此、則得其至妙至妙之訣矣、蓋須知他
出力在何處、我不於此處與他鬬力、姑且忍之、俟
其舊力略過、新力未發、然後乘之、所以順人之勢、
借人之力也、上乘落下、乘起俱有之、難盡書、前言
拍位、都是此理、
學到上下高低硬軟直破打上下接、俱是一手法、
方是有得、但直破順勢打、是一套去接、是做二節

云初學未易語之後手初曲後直硬處須悟
手肶須悟得
學至於此則身手足應心全不扞格矣學至於此
全不看見他是鎗是刀只認定對他手前殺他身
而已
全法中總要只是乘他舊力略過新力未發八字
耳至妙至妙此只是我肶他傍之秘肯語到此則
不能復加一言矣
響而後進進而後響得此二語分别明白可以語

拔矣、

扁身中攔勢



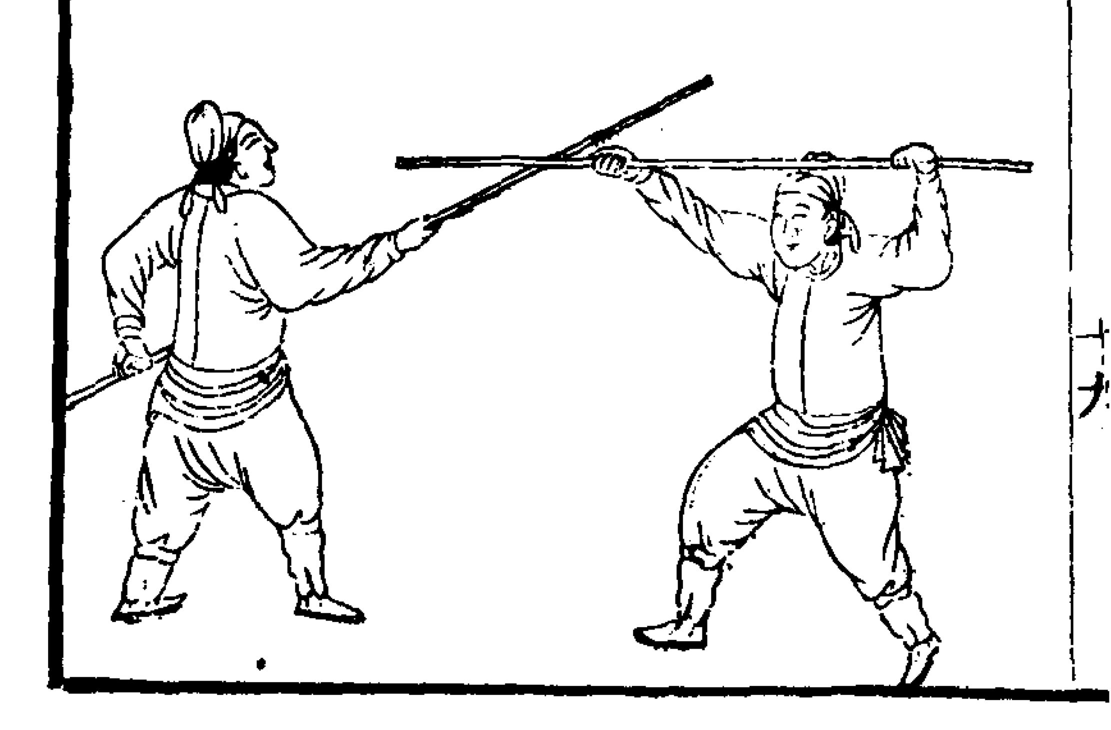
大當勢



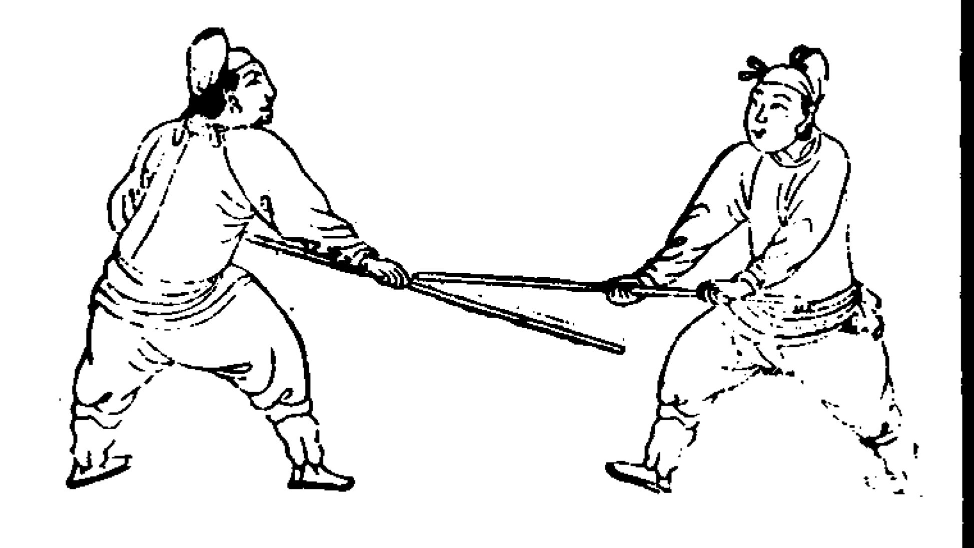
大剪勢



仙人捧盤勢



大弔勢



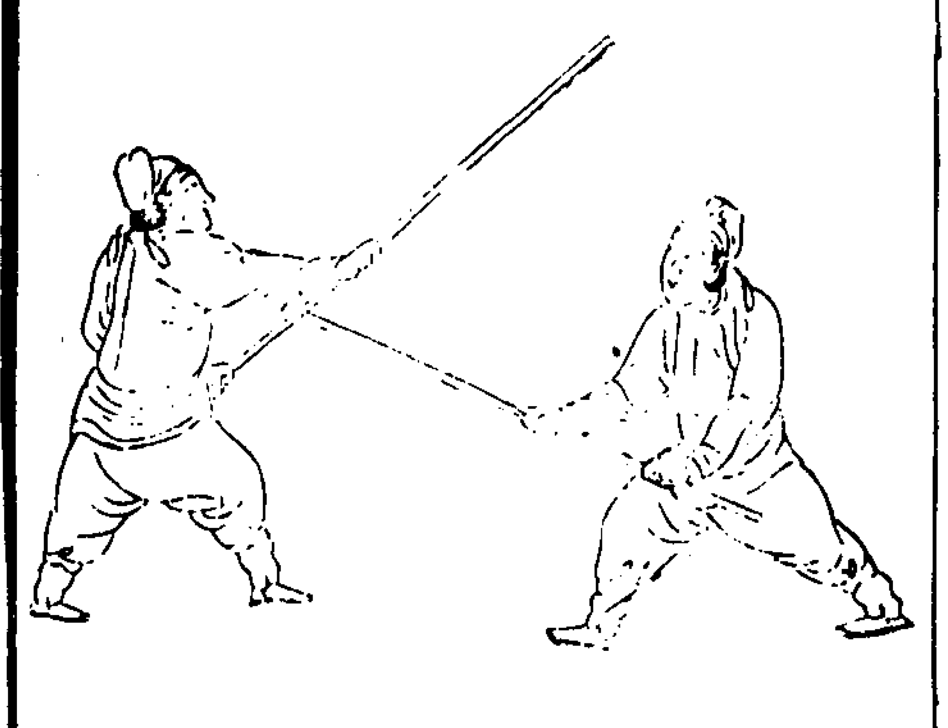
齊眉殺勢



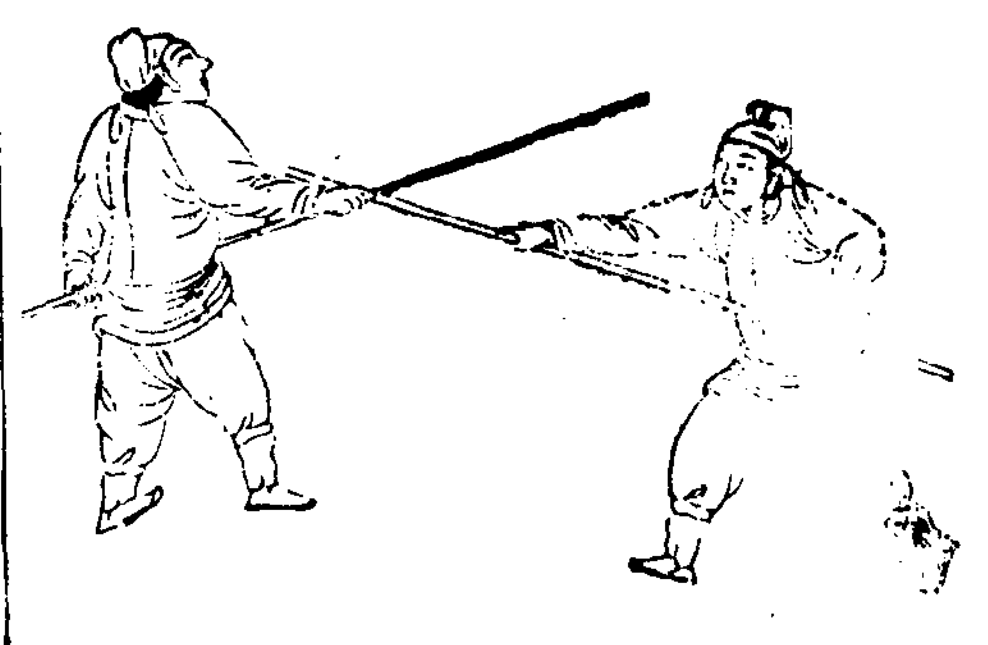
倒頭勢



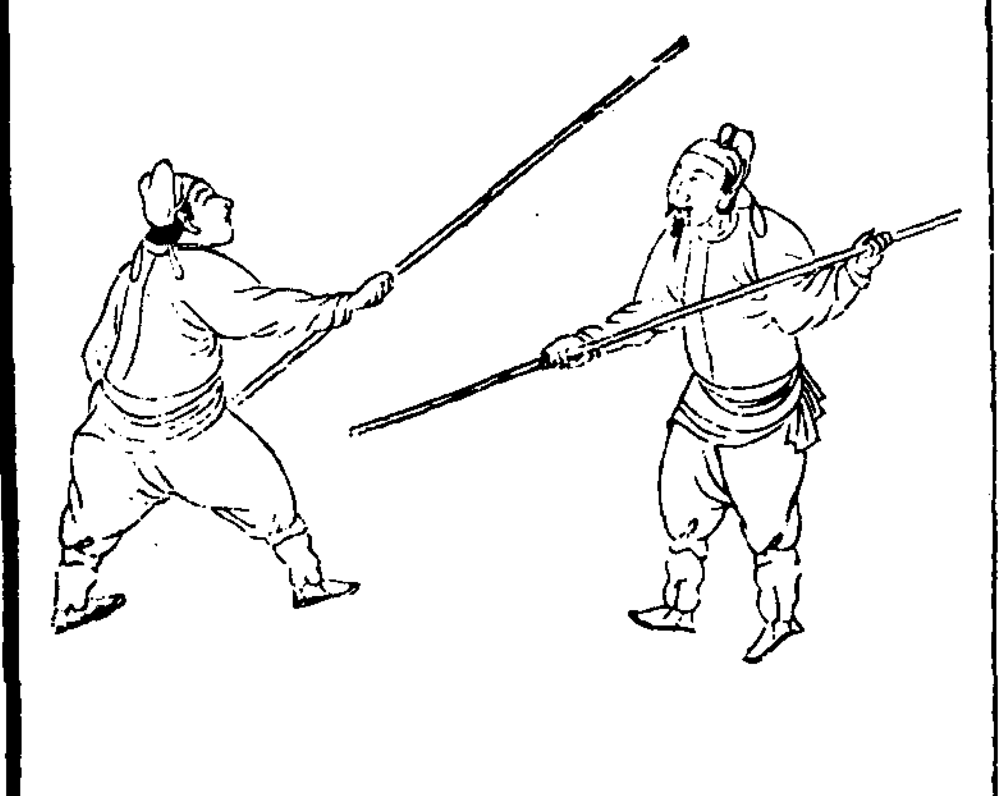
下穿勢



閃腰剪勢

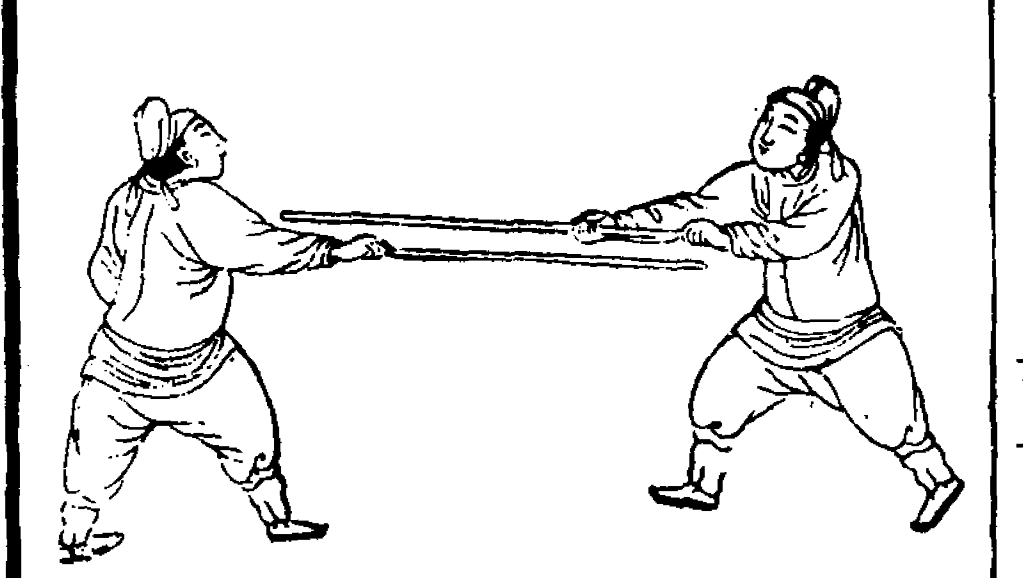


下接勢

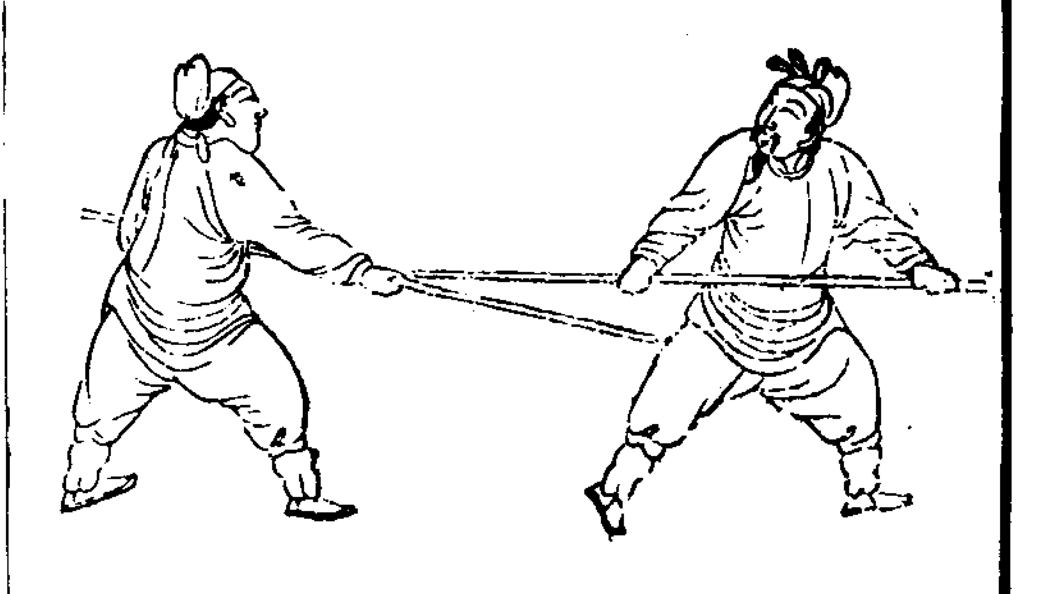


滴水勢

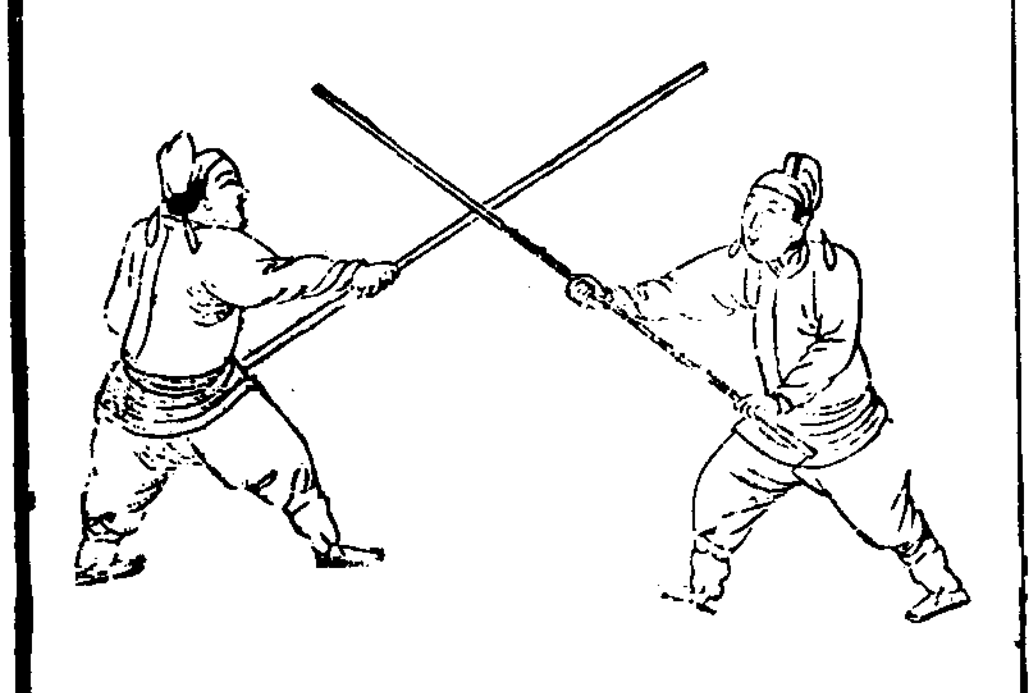
直符送書勢



走馬回頭勢



上刜勢



茅子曰、陳思王、豪于文者也、而其自敘手專、言哉津津乎、今之介弁、反恥而不言、嗟哉、末之、已知點畫而後可以教八法、知據鞍而後可以教馳驟、拳之謂也、次其說于左、

紀效新書曰、拳法似無預於大戰之技、然活動手足、慣勤肢體、此為初學入藝之門也、故存之以備一家、學拳要身法活便、手法便利、脚法輕固、進退得宜、腿可飛騰、而其妙也、顛番倒插、而其猛也、披

劈橫拳而其快也活捉朝天而其柔也知當斜閃故擇其拳之善者三十二勢勢勢相承遇敵制勝變化無窮微妙莫測窈焉冥焉人不得而窺者謂之神俗云拳打不知是迅雷不及掩耳所謂不招不架只是一下犯了招架就有十下博記廣學多算而勝古今拳家宋太祖有三十二勢長拳又有六步拳猴拳囮拳名勢各有所稱而實大同　異至今之溫家七十二行拳三十六合鎖二十四棄探馬八閃番十二短此亦善之善者也呂紅八下

雞剛、朮及錦張短打、山東李半天之腿、鷹爪王之拿千跌張之跌張伯敬之打少林寺之棍與青田棍法相兼楊氏鎗法與巴子拳棍皆今之有名者、雖各有所長各傳有上而無下有下而無上就可取勝於人此不過偏於一隅、若以各家拳法兼而習之正如常山蛇陣法擊首則尾應擊尾則首應擊其身而首尾相應此謂上下周全無有不勝大抵拳棍刀鎗釵鈀劍戟弓矢鈎鎌挨牌之類莫不先由拳法活動身手今繪之以勢註之以訣焉、

懶扎衣、出門架子、變
下勢、霎步、單鞭、對敵
若無膽向先、空自眼
明手便、

金雞獨立顛起、裝腿
橫拳相兼、搶背臥牛
雙倒、遭着叫苦連天、





探馬傳自太祖、諸勢可降可變進攻退閃、弱生强、接短拳之至善

拗單鞭、黃花緊進、披挑腿、左右難防搶步上拳、連劈揭沉香勢、推倒太山、





七星拳手足相顧、挨步逼上下隄籠、饒君手快脚如風、我自有攪衝劈重、

到騎龍詐輸佯走、誘追人遂我回衝、恁伊力猛硬來攻、怎當我連珠砲動、





懸脚虛餌彼輕進、二換腿、决不饒輕、趕上一掌滿天星、誰敢再來比並、

丘劉勢、左搬右掌、劈來脚、入步連心、掫更拳法探馬均、打人一着命盡、





下插勢、專降快腿、得
進步攪靠無別、鈎脚
鎖臂不容離、上驚下
取一跌、
埋伏勢、窩弓待虎、犯
圈套寸步難移、就機
連發幾腿、他受打必
定昏危、

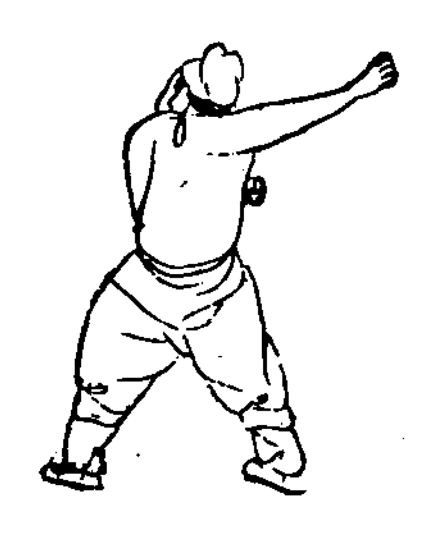




抛架子、搶步披掛、補上腿、那怕他識右橫、左採快如飛、架一掌不知天地、

拈肘勢、防他弄腿、我截短、須認高低、劈打、推壓要皆依、切勿手脚忙急、





一霎步隨機應變、左右腿衝敵連珠、恁伊勢固手風雷、怎當我閃驚巧取、

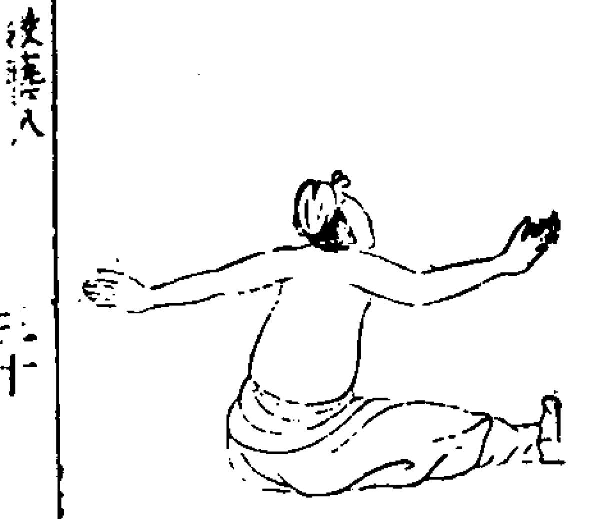
擒拿勢封脚套子、左右壓一如四平、直來拳逢我投、活恁快腿不得通融、





井欄四平直進、剪臁踢膝當頭、滾穿劈靠抹一鈎、鐵樣將軍也走、

鬼蹴脚搶人先着、補前掃轉上紅拳、背弓顛披揭起、穿心肘靠妙難傳、




指當勢、是箇丁法、他難進、我好向前踢膝、滚躦上面急回步顛短紅拳、

獸頭勢、如牌挨進、恁快脚遇我慌忙低驚高取他難防、接短披紅衝上、





中四平勢、實推固硬攻進、快腿難來、雙手逼他單手短打、以熟爲乖、

伏虎勢、側身弄腿、但來湊我前撑、看他立站不穩、後掃一跌分明、





高四平、身法活變、左右短出入如飛、逼敵人手足無措、恁我便腳踢拳捶、

倒插勢、不與招架、靠腿快討他之贏、背弓進步莫遲停、打如谷聲相應、



神拳當面挿下、進步火燄攢心、遇巧就拿就跌、舉手不得留情、

一條鞭横直披砍、兩進腿當面傷人、不怕他力粗膽大、我巧好打通神、





雀地龍下盤腿法、前揭起後進紅拳、他退我雖顛補、衝來短當休延

朝陽手偏身防腿、無縫鎖逼退豪英、倒陣勢彈他一脚、好教師也喪聲名





鴈翅側身挨進、快脚走不留停、追上穿庄一腿、要加剪劈推紅、

跨虎勢、那移發脚、要腿去不使他知、左右跟掃一連施、失手剪刀分易、





抝鸞肘、出步顛剎、搬下掌、摘打其心、拿陰捉兎硬開弓、手脚必須相應、當頭砲勢衝人怕、進步虎直攛兩拳、他退閃我又顛踹不跌倒、他也忙然、





順鸞肘靠身搬打滚快他難遮攔復外絞刷回拴肚搭一跌誰敢爭前

旗鼓勢左右壓進近他手橫劈雙行絞靠跌人人識得虎抱頭要躲無門



